

Trivselstrappen - individ

- Tegn på psykisk overbelastning og stress hos den enkelte

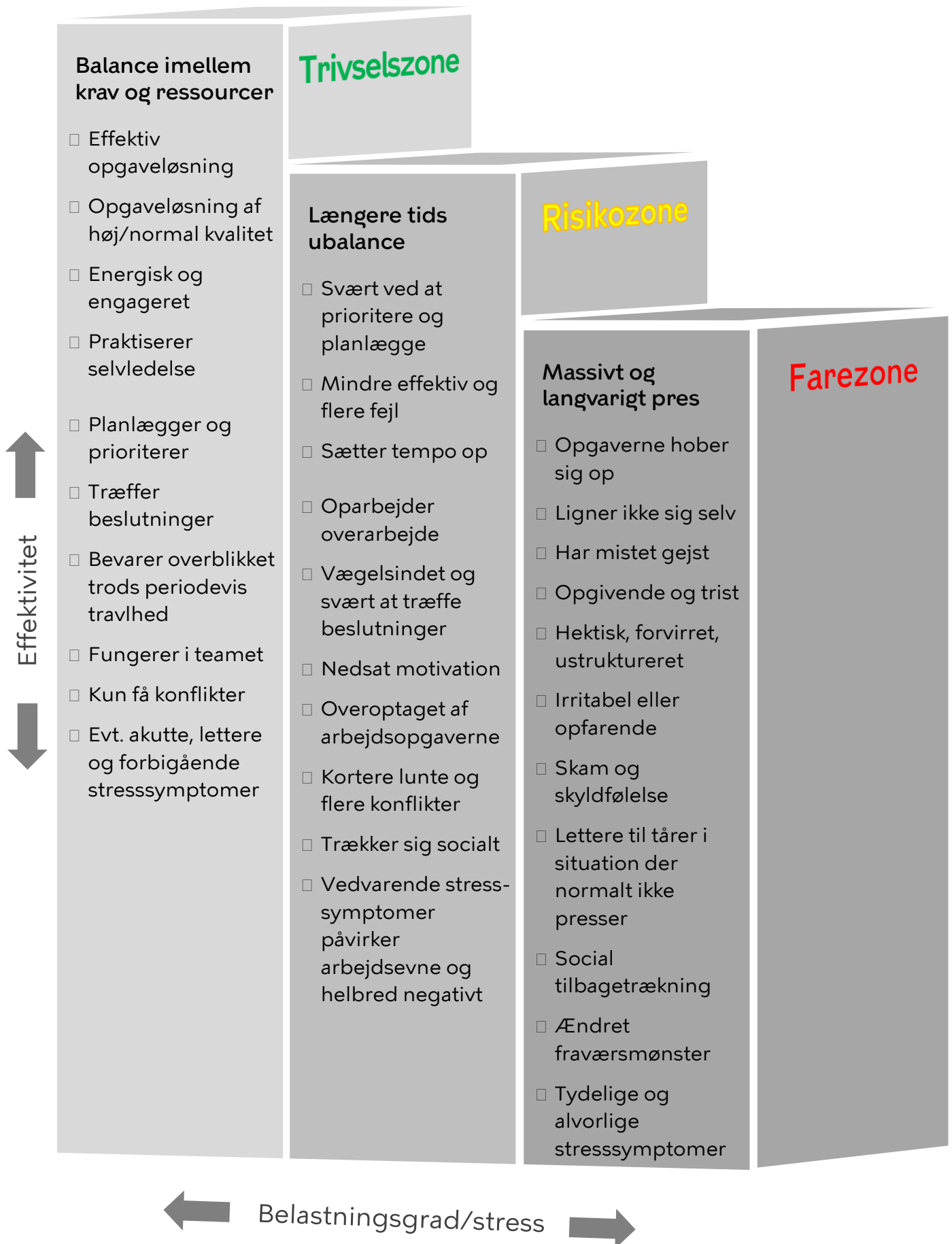
Målgruppe: **Ledere og medarbejdere**

Trivselstrappen er et redskab til at opfange og handle på tidlige tegn på psykisk overbelastning og stress hos den enkelte. Trivselstrappen findes også i en version, hvor der sættes fokus på teamet/medarbejdergruppen.
Find den på www.amk.kk.dk/ps

Trivselstrappen kan anvendes når:

- Du som leder eller medarbejder ønsker at gøre status på din egen trivsel og belastningsgrad.
- Du som leder ønsker at reflektere over en medarbejder eller kollega, som har vakt din opmærksomhed eller bekymring.





Vejledning

Forklaring af modellen

Trivselstrappen viser typiske tegn på, om man er i henholdsvis *trivsels-*, *risiko-* eller *farezonen* i forhold til psykisk overbelastning og stress:

- *Trivselszonen (grøn)* indikerer, at personen er i trivsel og har balance mellem krav og ressourcer trods periodevis travlhed.
- *Risikozone (gul)* opstår, når personen har været i længere tids belastning, og der opstår begyndende stresssymptomer.
- *Farezone (rød)* tyder på, at personen har været under massivt og langvarigt pres og udviser alvorlige tegn på stress.

Jo længere mod højre i modellen, des mere belastet/stresset tyder det altså på, at personen er.

Trappen indikerer, at personens effektivitet typisk falder i takt med stigende belastningsgrad.

Vejledning

1. Print modellen ud på forhånd
2. Tænk på den person, som har vakt din undren eller bekymring. Kig på trivselstrappen, og sæt kryds ved de tegn, du kan genkende i personens adfærd på det seneste.
3. Kig på, hvordan krydserne fordeler sig: Hvilken zone ser det ud til, at personen befinder sig i?

Overbelastning og stress kan ikke "spottes" udefra. Det kræver en dialog, før man kan vide, om personen reelt er presset og befinder sig i fare- eller risikozonen.

Hvis antallet af krydser indikerer, at det er tilfældet, anbefaler vi derfor, at man efterfølgende tager en dialog med personen. Formålet er sammen at undersøge, hvad der belaster og ikke mindst, hvilke handlemuligheder der kan findes, så personen kan komme tilbage ind i trivselszonen.

*Trivselstrappen er integreret og videreudviklet på baggrund af de 2 modeller:
Stresstrappen (M. Friis Andersen og M. Kingston, 2016) og
Trivsels-fare-rikikozonen (M. Martini, M. Krarup, og C. Ahlgren Tøttrup, 2017)*